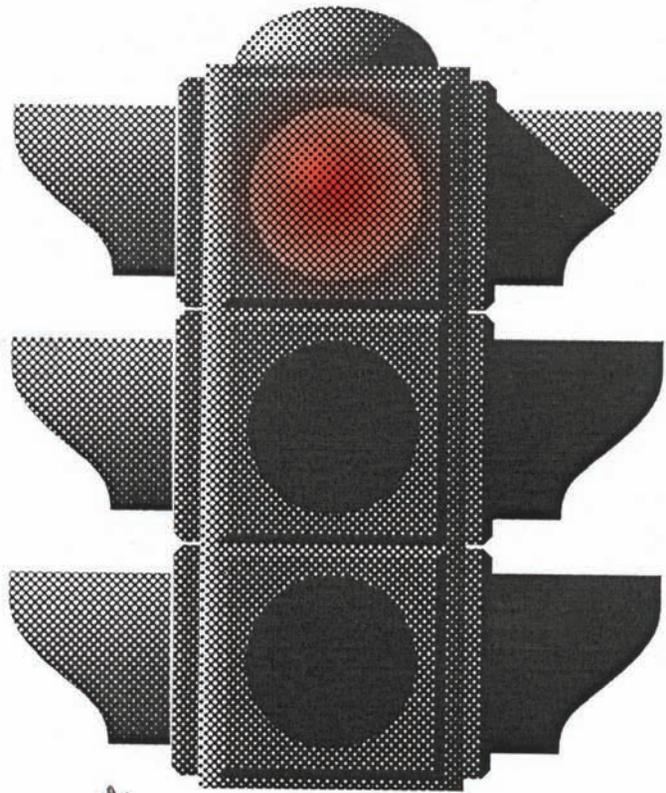


GUÍA PRÁCTICA PARA REALIZAR UNA SELECCIÓN ACERTADA

*Pistas para detectar que él*  
**NO**  
*es el hombre correcto*



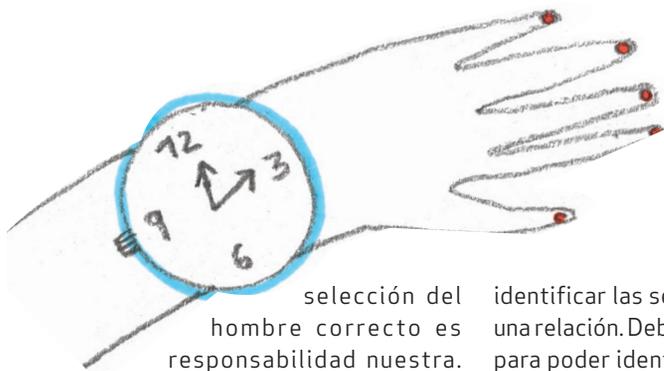
Vivir en pareja no es tan fácil como parece. Aunque tiene sus altos y bajos, no se asemeja en nada a una relación de noviazgo. Por eso, lo mejor es estar segura de que el hombre que escogiste –o piensas escoger– es el correcto: un hombre bueno que te hará feliz. ¡Tienes que leer esto!

DÉBORA ILOVACA LEIRO

ILUSTRACIONES EDDYMIR BRICEÑO [eddyimirbriceno@gmail.com](mailto:eddyimirbriceno@gmail.com)

La selección de pareja es un asunto serio. Sobre todo cuando se trata de escoger un compañero a largo plazo, con el que se pretende compartir un proyecto de vida y conformar una familia en el futuro. En el mundo salvaje, la selección natural se encarga de que los machos más aptos y fuertes (con la mejor carga genética) sean los protagonistas de la perpetuación de la especie. Así que las hembras del reino animal tienen la tarea bastante fácil.

En el mundo humano, la



selección del hombre correcto es responsabilidad nuestra.

La carga genética (entiéndase: hombre de buena estatura, musculatura definida y apuesto) no es la única variable que entra en juego. Tampoco la atracción. Se trata, más bien, de que seas sincera y sensata. De que sepas qué te gusta, qué no te gusta, a qué te puedes adaptar y qué nunca, bajo ningún concepto, debes tolerar.

La psicóloga clínica, Cristina Valarino, dice que la clave para detectar las variables que entran en juego al momento de escoger una pareja es la observación. “Cuando se comienza una relación, como todo es pasión y enamoramiento, se le da poca importancia a ciertos detalles que pueden resultar muy reveladores. Las mujeres deben estar muy atentas a la forma en que piensa y se comporta la pareja. Por ejemplo: cómo se relaciona con sus familiares (mamá, papá, hermanos), qué tipo de actividades realiza con sus amigos, cuáles son sus hábitos y costumbres. Eso sirve mucho para aprender cómo es la otra persona”.

Unavez que has estas observaciones, Valarino recomienda evaluar si eso que se observa y que se tiene en ese momento en la relación es lo que se quiere a largo plazo. “En la vida, las luces de los semáforos cambian. Una persona que solía tomar mucho a sus 25 años, por ejemplo, puede que en sus 45 se vuelva alcohólico ante una situación problemática”.

**Colores de alarma.** La metáfora del semáforo es muy útil al momento de

identificar las señales de alarma en una relación. Debes estar muy atenta para poder identificar cuándo la luz del semáforo deja de ser verde y se torna amarilla o roja. Según Valarino, algunas señales de luz amarilla son: que sea impuntual, que te embarque, que hable constantemente de su ex pareja, que sea excesivamente celoso. “Si quedaron en que él pasaba a buscarte a una hora y no llegó a esa hora y, además, no te avisó que iba a llegar tarde, hay que estar atenta. Actualmente, todo el mundo tiene un celular y no hay motivo para no avisar que se va a llegar más tarde de lo acordado”.

Entre las señales de luz roja se encuentran: que te diga cómo vestirte (qué ponerte y qué no), que te prohíba hablar y salir con ciertas personas, que te amenace, que tenga vicios a los que no puede renunciar a pesar de que le estén causando daño, que te descalifique verbalmente con insultos o críticas, que te maltrate emocionalmente, que se torne agresivo durante las discusiones, que intente golpearte, que te golpee. “El tema de los vicios puede parecer superficial, pero no lo es. Por ejemplo, si el hombre fuma y no puede o no quiere dejar de hacerlo, hay que estar consciente de que eso puede implicar que en el futuro fume delante de su mujer cuando esté embarazada y cerca del bebé cuando nazca. Las mujeres deben preguntarse si quieren eso en el futuro”, dice Valarino.

**Preguntar y escuchar.** Un ejercicio que puede resultar útil en el proceso de escogencia del hombre correcto

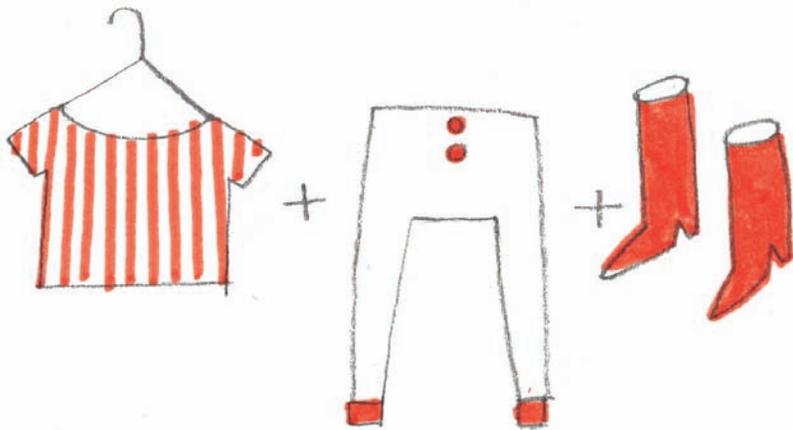
—señala Valarino— es preguntarles a las personas que te quieren (padres, hermanos, familiares y amigos) cómo ven tu relación con esa persona. “Las personas que se preocupan por ti no necesitan ser psicólogos para darse cuenta, por ejemplo, que desde que sales con tu pareja actual te la pasas de mal humor o quejándote. Hay cosas que los demás ven y nosotros no y pueden servir como pistas de que algo no anda bien”.

Otras dos cosas cruciales que, según Valarino, no debes hacer son: uno, creer que vas a cambiar a tu pareja; dos, creer que el amor es tan poderoso que hará que tú cambies. “Nadie cambia si no quiere. ¿Quiénes cambian de verdad? Las personas que han pasado por procesos terapéuticos, religiosos o de autoayuda y que tienen un gran deseo de cambiar”.

### *Saber es prevenir*

Entre todas las señales de alarma, la más peligrosa y a la que debes estar más atenta es la violencia contra las mujeres. Muchas mujeres son víctimas de maltrato y no lo saben. Por ello, es importante que sepas qué significa y qué tipos de violencia contra las mujeres existen. Informarte en el tema es la mejor forma de prevenir relaciones con hombres violentos y proteger tu vida.

El artículo 14 de la Ley Orgánica sobre el Derecho de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia define la violencia contra las mujeres como “todo acto sexista o conducta



✦  
**En 2007 en Caracas moría aproximadamente una mujer a la semana a manos de su pareja**

inadecuada que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico, emocional, laboral, económico o patrimonial; la coacción o la privación arbitraria de la libertad, así como la amenaza de ejecutar tales actos, tanto si se producen en el ámbito público como en el privado”.

La violencia contra las mujeres se manifiesta de muchas formas, el artículo 15 de la ley enumera las siguientes: violencia psicológica, acoso u hostigamiento, amenaza, violencia física, violencia doméstica, violencia sexual, acceso carnal violento, prostitución forzada, esclavitud sexual, acoso sexual, violencia laboral, violencia patrimonial o económica, violencia obstétrica, esterilización forzada, violencia mediática, violencia

institucional, violencia simbólica, tráfico de mujeres, niñas y adolescentes así como trata de mujeres, niñas y adolescentes.

Si deseas leer la ley e informarte mejor sobre las diferentes formas de violencia visita el enlace: [http://venezuela.unfpa.org/documentos/Ley\\_mujer.pdf](http://venezuela.unfpa.org/documentos/Ley_mujer.pdf).

### Datos rojos

De acuerdo con el primer informe del Observatorio Metropolitano de Seguridad Ciudadana, en 2007 en Caracas moría aproximadamente una mujer a la semana a manos de su pareja o ex pareja. Se estima que esta cifra aumentó a cuatro mujeres muertas semanalmente en 2009 y que en 2010 llegaba hasta seis mujeres asesinadas.

El documento también señala que en el ciclo en escalada de la violencia doméstica siempre está presente la violencia emocional o psicológica, pero que las mujeres sólo denuncian la violencia física. Este ciclo plantea tres momentos: el primero, de acumulación de tensión en la pareja; el segundo, de explosión de la violencia; y el tercero, de contrición por parte del hombre, en el que pide perdón o una segunda oportunidad.

Para Ofelia Álvarez, presidenta de Fundamujer, la clave de la prevención de la violencia contra las mujeres radica en que las mujeres sepan identificar cuándo son víctimas de violencia emocional y psicológica y que busquen ayuda y orientación en ese momento, antes de ser maltratadas físicamente. ☹

### ¡Pide ayuda y denuncia!

Si eres víctima de alguna forma de violencia y deseas recibir ayuda y orientación, ponte en contacto con las organizaciones Fundamujer, Avesa y Centro de Estudios de la Mujer. En sus teléfonos puedes recibir asesoría y orientación psicológica y legal.

Fundamujer. Telf.: (0416) 607 1273. (0414) 243 8913. (0414) 328 1196. Avesa. (0212) 551 8081.

CEM. (0212) 693 3286/334 5456.

También puedes comunicarte a 0800MUJERES y 0800FISCA00.

